



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'alcool



2022

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

L'alcool

Propriétés

- L'alcool est aussi appelé éthanol.
- L'alcool n'est pas un nutriment essentiel à l'organisme humain.
- L'alcool se trouve dans les boissons alcoolisées telles que la bière, le vin, les spiritueux ainsi que leurs produits dérivés.
- Avec 7 kcal/g, l'alcool a une densité énergétique élevée.

Structure

- L'alcool est un composé organique de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

L'alcool

Effets

- L'alcool n'a aucune fonction essentielle.
- Il a un effet aussi bien inhibiteur qu'excitant sur le système nerveux central. Il influence la conscience, la perception et la motricité, ralentit les capacités de réaction et augmente la prise de risques.
- Il amoindrit la performance musculaire.
- Il provoque des nausées et des vertiges.
- Il perturbe l'absorption intestinale de nutriments importants.
- Il amène le sang en périphérie, ce qui provoque rougeur et chaleur au niveau de la peau.

L'alcool

Effets (suite)

- Au niveau du rein, agit comme diurétique (effet déshydratant).
- Il provoque des troubles du développement du fœtus.
- Il ralentit la combustion des graisses corporelles.

Risques

- La consommation chronique d'alcool peut provoquer une dépendance, des troubles psychiques, des dommages aux organes (foie, coeur, cerveau, etc.) et augmenter le risque de développer un cancer.

L'alcool

Dégradation

En moyenne : 1g d'alcool pour 10 kg de poids corporel par heure.
Chez des adultes en bonne santé, le taux d'alcool dans le sang baisse d'environ 0,1‰ (pour mille) par heure.

L'alcool

Recommandations I

- Les **hommes adultes** ne devraient pas boire plus de 2 verres standard de boissons alcooliques par jour et les **femmes adultes** pas plus d'un verre. Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant plusieurs jours par semaine.
- Pour des raisons de santé, les **enfants** et les **adolescents** ne devraient pas boire d'alcool du tout.
- Les **jeunes adultes** devraient consommer de l'alcool le moins souvent possible et à petites doses. Les ivresses ponctuelles, en particulier, sont à éviter.
- Les **personnes âgées** réagissent davantage à l'alcool. L'âge augmentant, il convient de réduire sa consommation.

L'alcool

Recommandations II

Dans la mesure du-possible, éviter l'alcool...

... en période de grossesse et d'allaitement

... conjugué avec la prise de médicaments

... dans le contexte de la circulation routière

... au travail / lors d'activités nécessitant une très grande attention

... lors d'activités sportives

L'alcool

1 verre standard (env. 10-12 g d'alcool pur) correspond à:

1 dl de vin

3 dl de bière

3 cl de schnaps, d'eau-de-vie, de spiritueux (40 % vol)

10-12 g d'alcool se trouve dans:

75 ml de liqueur aux oeufs

3 dl de cidre (4% vol.)

4 cl d'apéritif

3 dl d'alcopops (5-6% vol.)

500g de chocolat fourré à l'alcool

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch